

RESILIENSI SEORANG WANITA DALAM MENGHENTIKAN PERILAKU MEROKOK DAN MINUM ALKOHOL

Helen Y. Sirait

*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya no. 100, Depok 16424, Jawa Barat
helenyohanas@gmail.com*

Abstrak

Perilaku merokok dan minum alkohol memberikan dampak negatif bagi individu yang mengalaminya baik pria maupun wanita sebagai korban. Sikap resilien sangat penting bagi korban dalam menghentikan perilaku merokok dan minum alkohol agar korban dapat bangkit dari peristiwa buruk dan mampu menjalani kehidupan kembali secara positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku merokok dan minuman alkohol, apa saja kesulitan yang dihadapi untuk berhenti merokok dan minuman alkohol, bagaimana gambaran resiliensi seorang wanita dalam menghentikan perilaku merokok dan minum alkohol, serta mengapa seorang wanita dalam menghentikan perilaku merokok dan minum alkohol itu resilien. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek berjumlah satu orang seorang wanita berusia 21 tahun yang merokok selama kurang lebih 9 tahun, dimulai dari kelas VI SD sampai dengan kuliah semester 3 dan minum alkohol selama kurang lebih 4 tahun, dimulai dari kelas 2 SMK sampai dengan kuliah semester 3. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan wawancara semi terstruktur dan observasi non participant. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek resilien.

Kata Kunci: *Resiliensi, Wanita, Perilaku Merokok, Minum Alkohol*

WOMAN RECILIENCE IN STOPPING SMOKING BEHAVIOR AND DRINKING ALCOHOL

Abstract

Smoking and drinking habits have a negative impact on individuals both men and women as victims who experience. Resilience is important for those victims to stop smoking and drinking in order to that the victims can resurge from bad experience and be able to live a positive life again. This study aims to find out how the description of smoking and alcoholic beverage behavior, what the difficulties faced to stop smoking and drinking alcohol are, how the image of a woman's resilience in stopping smoking and drinking is described, and why a woman who stop smoking and drinking is resilient. This study uses a qualitative method. Subjects amounted to one person, who is a 21-year-old woman who smoked for about 9 years, starting from grade 6 in elementary school to the third semester in college and drinking alcohol for about 4 years, starting from grade 2 in high school to the third semester in college. Data collection technique in this study is conducted by semi structured interview and non participant observation. The result indicates that the subjects were resilient.

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya jaman, jumlah individu yang merokok baik pria maupun wanita semakin meningkat. Perilaku merokok tidak pernah surut dan tampaknya merupakan perilaku yang masih dapat ditolerir oleh masyarakat. Para perokok biasanya dapat di jumpai di jalan, mobil, kantor, terminal, taman, angkutan umum, bahkan saat ini beberapa tempat makan atau restoran juga sudah disediakan *smoking area*, padahal tempat-tempat yang telah disebutkan sebelumnya merupakan kawasan-kawasan yang harusnya terbebas dari asap rokok.

Rokok merupakan sesuatu yang membahayakan bagi kesehatan individu yang merokok khususnya para wanita. Dahulu, wanita yang merokok masih dianggap sangat tabu, namun seiring perkembangan jaman, jumlah perokok wanita semakin meningkat. Menurut Kurniafitri Bahaya merokok lebih mengancam para wanita dan 25 persen lebih tinggi daripada perokok pria (Kurniafitri, 2015).

Penyebabnya karena wanita memiliki berat badan dan saluran darah yang lebih kecil dari pria. Bahaya merokok pada wanita antara lain: merusak kulit, mengganggu sistem reproduksi, mengganggu siklus menstruasi termasuk timbulnya rasa nyeri, menurunkan kesuburan, penyakit jantung, meningkatkan risiko terkena kanker payudara, rahim dan kanker paru-paru, mengganggu pertumbuhan janin dalam rahim, mengganggu kelancaran ASI, keguguran, hingga kematian janin.

Kemajuan teknologi yang semakin meningkat memudahkan masyarakat mencari informasi. Pada awal tahun 1960-an industri periklanan telah mencitrakan perilaku merokok sebagai simbol keberanian, ketampanan, jiwa muda, intelektual. Perilaku merokok telah merasuki sendi-sendi kehidupan remaja melalui perantara model-model orang dewasa. Remaja menyaksikan tokoh-tokoh yang diidolakan dalam suatu film merokok. Remaja benar-benar tergoda untuk meniru perilaku sang model, tanpa memperdulikan akses negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok. Selain itu, remaja melihat orang tuanya sebagai model bagi anak-anaknya akan membawa pengaruh besar bagi perilaku merokok remaja.

Hal ini didukung oleh peneliti dari *University of Nottingham* yang mengemukakan para musisi barat kerap secara terang-terangan memperlihatkan perilaku seperti merokok, minum alkohol, termasuk menggunakan kata-kata kasar sebagai lirik lagu, seperti lagu yang berjudul Trumpets milik penyanyi Jason Derulo dan Blurred Lines karya Robin Thicke dianggap sebagai video musik dengan konten yang paling banyak berkaitan dengan rokok, sedangkan lagu Hits milik Rapper Pitbull, Timber dan drunk in love dianggap sebagai video musik yang paling banyak mendorong konsumsi alkohol. Video musik semacam ini dianggap mendorong perilaku merokok dan mengkonsumsi alkohol pada remaja. Sebab remaja berpikir bahwa perilaku yang diperlihatkan dalam video musik tersebut merupakan perilaku positif dan diperbolehkan (Sativa, 2016).

Di Indonesia sendiri, jumlah individu yang mengisap rokok dua bungkus rokok, berarti perokok tersebut telah mengurangi umurnya 8 tahun. Begitu juga dengan individu yang kena asap dari dua bungkus rokok akan mengurangi umurnya 4 tahun. Meskipun hasil studi itu menunjukkan hasil yang mengerikan, kebanyakan perokok tidak ada yang mempercayainya. Hal ini karena pada kenyataannya akibat buruk

dari rokok tidak terlihat dalam jangka waktu pendek. Kerusakan yang diakibatkan rokok terakumulasi sedikit demi sedikit dan baru bisa dirasakan langsung dampaknya beberapa tahun atau beberapa puluh tahun kemudian. Pendapat ini didukung oleh Hawari dalam penelitian yang dilakukan oleh Menkes dr, Achmad Sujudi menyatakan bahwa kematian akibat penyakit yang berkaitan dengan merokok di Indonesia menurut Departemen Kesehatan, menunjukkan angka 57.000 per tahun (dalam Hawari, 1999). Pertumbuhan perokok di Indonesia juga merupakan yang tertinggi di dunia, yaitu 44% dari tahun 1990-1997.

Menurut Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi UI, Abdillah Ahsan jumlah perokok di Indonesia terus meningkat seiring tidak terkendalinya produksi rokok di Indonesia, jumlah perokok pria mencapai 50 persen pada tahun 1995, dan pada tahun 2011 meningkat menjadi 67 persen (dalam Bernard., 1991). Ini berarti dua dari tiga penduduk pria di Indonesia merokok, sedangkan untuk penduduk wanita, jumlah perokok mencapai satu persen pada 1995, jumlah ini menjadi empat persen pada 2011. Ini berarti ada peningkatan 400 persen jumlah perokok wanita selama 16 tahun.

Pada saat ini, banyak individu terjerumus pada perilaku merokok dan juga minum minuman alkohol. Menurut Syam awal individu minum alkohol karena ikut-ikutan dan coba-coba setelah menikmati efek dari minum alkohol maka individu bisa jatuh dalam adiksi atau ketagihan dalam mengkonsumsi alkohol (Grotberg, 1999). Menurut *National Institute of Health Research and Development* (WHO/SEARO) menyatakan bahwa angka kesakitan dan kematian yang berhubungan dengan konsumsi minuman alkohol secara nyata bermakna, terutama pada kecelakaan

lalu-lintas, tindak kekerasan, kerusakan dan kriminalitas (Hawari, 1999).

Perlu diketahui bahwa konsumsi minuman alkohol mencapai 1.054.000 liter per tahun atau sama dengan US\$ 530,848, 400 (sekitar kurang lebih Rp. 4 trilyun). Sebagian individu mengatakan dengan minum-minuman alkohol individu merasa dirinya lebih berharga, sedikit lebih berani, lebih percaya diri, masalah akan teratasi, stres akan hilang, merasa tidak ada beban, tetapi buat sebagian individu minum alkohol sebagai pelarian karena menghadapi frustrasi dalam kehidupan sehari-hari baik karena masalah pendidikan, pekerjaan, masalah keluarga (*Broken home*), dan masalah sosial lainnya.

Fuhrmann menyatakan bahwa penyebab penyalahgunaan minuman alkohol dibagi ke dalam dua kelompok besar, yaitu determinan sosial (termasuk di dalamnya pengaruh keluarga, afiliasi religius, pengaruh teman sebaya dan pengaruh sekolah) dan determinan personal (termasuk di dalamnya rendah diri, rasa ingin membertontak, dorongan untuk berpetualang, dorongan impulsif, rasa ingin bebas, dan kepercayaan diri yang rendah) (dalam Kurniafitri, 2015).

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang wanita, mulai merokok dari kelas VI SD karena diajak oleh saudaranya kemudian subjek tidak mendapat teladan yang baik dari kedua orangtuanya di rumah, karena kedua orangtua, abang bahkan keluarga besar subjek pun merokok. Berbagai literatur mengungkapkan bahwa banyak orang yang merokok, memulai merokok pada usia yang sangat muda WHO (Sarwono, 2006). Subjek mulai minum-minuman alkohol sejak kelas 2 SMK sampai kuliah semester 3. Saat subjek berniat ingin lepas dari perilaku merokok dan minum alkohol tersebut, subjek berulang kali mengalami jatuh bangun karena awalnya subjek sudah mengalami keter-

gantungan dengan minuman alkohol dan merokok, dan karena lingkungan yaitu subjek masih bergaul dan sering bertemu dengan saudaranya yang pertama kali mengajaknya merokok dan minum alkohol. Saudaranya terus menerus menghubungi dan mengajak subjek untuk bertemu melalui telepon, sms, *chat* di sosial media agar subjek kembali lagi pada perilaku merokok dan minum alkohol. Subjek dalam menghadapi permasalahan hidupnya, yaitu menghentikan perilaku merokok dan minuman alkohol memerlukan sikap yang resilien. Yang dimaksud dengan resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, dan memperkuat diri dalam kondisi sulit atau kemalangan yang menimpa (Grotberg, 1999). Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang lebih tinggi, menjaga kesehatan dan energi di bawah kondisi yang penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dianggap tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan (Siebert, 2005). Resiliensi adalah kemampuan untuk berhasil bangkit kembali meskipun terdapat risiko yang parah (Bernard., 1991).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shafira dan Saputra mengemukakan bahwa perilaku berisiko yang terjadi berada dalam beberapa bentuk seperti perilaku bullying, perilaku merokok, perilaku penggunaan narkoba bahkan perilaku seksual (Shafira, & Saputra, 2015). Remaja yang terjerumus dalam perilaku berisiko bisa dikatakan sebagai remaja yang tidak mampu bernegosiasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Artinya remaja tersebut tidak memiliki kemampuan beradaptasi dalam keadaan yang penuh risiko atau dikatakan sebagai remaja yang tidak teguh dalam menghadapi masalah kehi-

dupan sehari-hari. Menurut Rice selain jenis-jenis napza tersebut di atas, rokok dan minuman beralkohol merupakan dua jenis napza yang paling banyak dikonsumsi dan cepat menimbulkan ketergantungan (dalam Suyasa & Wijaya, 2006).

Melihat sulitnya bagi subjek untuk tidak lagi merokok dan minum alkohol dengan segala risiko yang kemudian ditanggung oleh subjek, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana resiliensi seorang wanita dalam menghentikan perilaku merokok dan minum alkohol.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. Menurut Sarwono metode kualitatif adalah sebuah prosedur ilmiah untuk menghasilkan pengetahuan tentang realitas sosial dan dilakukan dengan sadar dan terkendali (Sarwono, 2006). Subjek yang akan diteliti adalah seorang wanita remaja berusia 21 tahun yang merokok selama kurang lebih 9 tahun, dimulai dari kelas VI SD sampai dengan kuliah semester 3 dan minum minuman alkohol selama kurang lebih 4 tahun, dimulai dari kelas 2 SMK sampai dengan kuliah semester 3. Profesi subjek adalah mahasiswa. Tinggi badan subjek sekitar 150 cm, subjek memiliki warna kulit sawo matang, rambut panjang berwarna hitam dan bertubuh kurus.

Teknik pengumpulan data menggunakan dua teknik yaitu wawancara semi terstruktur dan observasi *non-partisipant*. Menurut Muliawan wawancara semi terstruktur adalah panduan wawancara yang diperbolehkan untuk mengembangkan pertanyaan dalam proses wawancara dan memperbolehkan peneliti untuk agak mengendalikan proses wawancara agar bisa mengeksplorasi topik dan tujuan penelitian (Muliawan, 2014). Observasi *non-partisipant*, peneliti dapat mengumpulkan data

penelitian dengan pengamatan tanpa harus melibatkan diri atau menjadi bagian lingkungan objek penelitian Purhantara (2010). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat bantu pengumpulan data yaitu pedoman wawancara, alat perekam, dan alat tulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kasus yang dihadapi oleh subjek dalam menghentikan perilaku merokok dan minum alkohol, peneliti membuat sub bab – sub bab pertanyaan, berikut peneliti akan menjelaskan sub bab nya yaitu:

Gambaran Perilaku Merokok dan Minuman alkohol

Dalam sehari subjek bisa menghabiskan dua sampai tiga bungkus rokok perhari, subjek merokok sejak kelas enam SD sampai kuliah semester tiga. Pada saat subjek masih SD dan tidak memiliki uang untuk membeli rokok, subjek mengambil rokok pamannya secara diam – diam. Sedangkan gambaran minuman alkohol, subjek minum alkohol sejak kelas 2 SMK, dalam sebulan subjek pasti bertemu dengan saudara untuk minum – minuman alkohol berbeda lagi bila subjek sedang *free* atau libur, subjek akan semakin sering bertemu dengan saudaranya untuk minum alkohol, setiap minum alkohol subjek bisa menghabiskan alkohol sampai berbotol – botol sekitar 2 hingga 3 botol.

Subjek biasanya minum alkohol di club, bar, mall dan di rumah saudara subjek sampai mabuk atau kehilangan kesadaran. Subjek lebih menyukai minum – minuman alkohol brand dari luar negeri yang kadar dosisnya lebih tinggi. Biasanya subjek minum alkohol setiap bertemu dengan saudaranya dan saat mempunyai masalah atau kesulitan sehingga melampiaskannya dengan merokok dan minum alkohol untuk

melupakan masalah subjek sementara. Merokok dan minum alkohol membuat subjek menjadi *addict* (kecanduan) sehingga merasa kesulitan untuk berhenti.

Kesulitan yang di hadapi untuk berhenti merokok dan minuman alkohol

Kesulitan yang dialami subjek saat ingin berhenti merokok dan minum alkohol yaitu pertama, karena subjek sudah kecanduan (*addict*) dengan rokok dan minuman alkohol. kedua, pada saat kuliah semester satu subjek mulai mencoba berhenti merokok dan minum alkohol dan hanya bertahan sekitar enam bulan, pada saat itu alasan subjek ingin berhenti merokok dan minum alkohol karena subjek tidak mampu membeli rokok dan minuman alkohol tetapi gagal dan terjerumus lagi karena subjek masih bertemu dengan saudaranya laki – laki dan kekasih saudaranya tersebut, sehingga subjek berkesempatan untuk kembali melakukannya karena mendapat dukungan dana yaitu saudaranya laki – laki dan kekasih saudaranya membiayai rokok dan minuman alkohol yang dikonsumsi.

Ketiga, di balik subjek merokok dan minum alkohol bersama saudaranya laki – laki dan kekasih saudaranya tersebut, ternyata subjek memiliki hubungan asmara dengan kekasih saudaranya, sampai suatu ketika saudaranya laki – laki mengetahuinya dan membenci subjek. Kemudian subjek mendatangi rumah saudaranya untuk meminta maaf tetapi saudaranya tersebut tidak menerima maksud kedatangan subjek untuk meminta maaf karena adanya rasa benci pada subjek, lalu saudaranya menampar dan mengusir subjek dari rumahnya. Masalah tersebut menjadi titik balik subjek untuk berhenti merokok dan minum alkohol, akhirnya subjek meninggalkan saudaranya laki – laki dan kekasih saudaranya tersebut. Pada saat itu, perempuan (kekasih saudaranya) tersebut selalu

menghubungi subjek melalui telepon, sms, *chat* di sosial media dan perempuan tersebut juga mengancam subjek dengan mengatakan bahwa subjek adalah kacang yang lupa kulitnya dan subjek berhutang budi padanya karena selama subjek merokok dan minum alkohol perempuan tersebut yang selalu membiayai rokok dan minuman alkohol yang di-konsumsi oleh subjek. Sampai akhirnya kuliah semester tiga subjek bertobat, memutuskan hubungan dan kontak dengan perempuan tersebut dengan mengganti nomor *handphone* dan men-nonaktifkan sosial medianya. Pada saat ini subjek sudah semester tujuh dan sudah berhenti merokok dan minum alkohol sekitar kurang lebih 2 tahun.

Gambaran Resiliensi Reorang Wanita dalam Menghentikan Perilaku Merokok dan Minum Alkohol

Gambaran resiliensi subjek dapat dilihat dari ketika subjek benar – benar bertekad untuk berhenti merokok dan minum alkohol, walaupun susah dan berkali – kali mengalami kejatuhan tetapi subjek tidak pernah putus asa untuk mencoba lagi dan tidak membutuhkan waktu yang lama bagi subjek untuk bangkit kembali. Menurut Patterson dan Kelleher *growing* (pertumbuhan) merupakan fase resiliensi yang paling akhir dimana individu tumbuh menjadi lebih kuat dari pelajaran yang diambil dari pengalaman – pengalaman yang dihadapi saat kesulitan menerjang (Patterson & Kelleher., 2005). Dengan adanya kesulitan yang muncul, individu belajar bagaimana menghadapi dan mengatasi masalah tersebut.

Ketika subjek mempunyai masalah dengan saudaranya mengenai hubungan asmara antara subjek dengan kekasih saudaranya yang kemudian membuat hubungan keduanya menjadi tidak baik karena saudaranya tersebut mengusir, menampar subjek, dan menolak kedatangan subjek

dan permohonan maafnya. Masalah tersebut menjadi titik balik subjek dan membuat subjek menjadi sadar bahwa saudaranya lebih memilih meninggalkan subjek daripada menyelesaikan masalahnya secara bersama. Akhirnya pada saat kuliah semester tiga subjek bertobat, subjek meninggalkan saudaranya laki – laki dan kekasih saudaranya yang telah menjerumuskannya, lalu subjek memutuskan hubungan dan kontak dengan saudaranya laki – laki dan perempuan (kekasih saudaranya) tersebut dengan mengganti nomor *handphone* dan men-nonaktifkan seluruh sosial medianya. Pada saat ini subjek sudah semester tujuh dan sudah berhenti merokok dan minum alkohol sekitar kurang lebih 2 tahun.

Harapan subjek setelah berhenti merokok dan minum alkohol adalah subjek bisa berbagi pengalamannya pada orang – orang lain yang memiliki kesalahan yang sama dengannya seperti minuman alkohol, merokok, dan narkoba, supaya subjek berguna untuk banyak orang. Menurut Reivich dan Shatte empati adalah kemampuan untuk menginterpretasikan bahasa – bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain seperti mampu mengungkapkan apa yang dipikirkan dan perasaan orang lain, mampu menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkiraan maksud dari orang lain (Reivich, & Shatte, 2002).

Subjek juga sangat optimis memandang masa depan, walaupun subjek sedang sakit tetapi subjek yakin bahwa Tuhan selalu merencanakan hal – hal yang baik untuk orang yang percaya dan setia pada Tuhan dan subjek percaya akan janji-Nya Tuhan 100%. Menurut Reivich dan Shatte optimisme adalah ketika individu melihat bahwa masa depan individu cemerlang (Reivich, & Shatte, 2002). Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut per-

caya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.

Faktor – Faktor Pendukung Seorang Wanita dalam Menghentikan Perilaku Merokok dan Minum Alkohol

Faktor pendukung resiliensi subjek berasal dari luar dan dalam diri subjek. Dari dalam diri, subjek memiliki hubungan yang intim dengan Tuhan dengan cara berdoa pada Tuhan, mendekatkan diri pada Tuhan, bertobat, memiliki tujuan akan masa depan, tujuan itu membuat subjek semakin asertif dan memiliki prinsip yang kuat untuk menolak ajakan orang lain. Menurut Bernard faktor protektif internal yaitu faktor yang terjadi di dalam individu, meliputi keterampilan sosial seperti berkomunikasi, kemampuan menyelesaikan masalah, memiliki kontrol atas diri sendiri dan tujuan hidup (Alimi, 2005).

Hal ini sesuai dengan pendapat Grotberg (1999) *I Am* (kemampuan individu) merupakan kekuatan yang terdapat dalam pribadi individu (internal), kekuatan tersebut meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan yang ada dalam dirinya. Individu yang resilien merasa bahwa mempunyai karakteristik yang menarik, empati, bangga akan diri sendiri, dipenuhi dengan harapan, iman dan kepercayaan.

Selain mendapat dukungan dari dalam diri, subjek juga mendapat dukungan dari luar diri, subjek mendapat dukungan dari teman organisasinya, dimana saat subjek bercerita mengenai kehidupannya kemudian temannya melarangnya untuk melakukan hal tersebut, membantu subjek untuk keluar dari perilaku merokok dan minuman alkohol, hidup dilingkungan yang baik yang menjaga dan mengontrol subjek, subjek juga mendapat dukungan dari keluarganya serta melindungi subjek supaya tidak melakukan hal tersebut, kemudian subjek juga mendapat dukungan

dari pemuka agama di gerejanya. Menurut Bernard faktor protektif eksternal yaitu segala karakteristik yang mempengaruhi berkembangnya faktor internal, seperti keikutsertaan individu pada suatu komunitas yang mendukung dan memiliki hubungan akrab dengan lingkungan individu (dalam Alimi, 2005).

Hal ini sesuai dengan pendapat Grotberg (1999) *I Have* (dukungan eksternal) merupakan dukungan dari lingkungan sekitar individu. Dukungan ini berupa hubungan yang baik dengan keluarga, lingkungan yang menyenangkan ataupun hubungan dengan orang lain. Sebelum individu menyadari siapa (*I Am*) atau apa yang dilakukan (*I Can*), individu membutuhkan dukungan eksternal dan sumber daya untuk mengembangkan perasaan akan keselamatan dan keamanan yang menjadi dasar untuk mengembangkan resiliensi. Melalui *I Have*, individu merasa memiliki hubungan yang penuh kepercayaan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa subjek kecanduan pada rokok dan minuman alkohol, Hal ini tergambar dari subjek bisa menghabiskan dua sampai tiga bungkus rokok perhari, sedangkan minuman alkohol, dalam sebulan subjek pasti bertemu dengan saudara untuk minum – minuman alkohol berbeda lagi bila subjek sedang free atau libur, subjek akan semakin sering bertemu dengan saudaranya untuk minum alkohol, setiap minum alkohol subjek bisa menghabiskan alkohol sampai berbotol – botol sekitar 2 hingga 3 botol.

Kesulitan yang dialami subjek saat ingin berhenti merokok dan minum alkohol yaitu karena subjek sudah kecanduan (*addict*) dengan rokok dan minuman alkohol. karena subjek tidak mampu membeli

rokok dan minuman alkohol, subjek masih bergaul dengan saudaranya dan kekasih saudaranya tersebut. Kondisi terpuruk yang dialami subjek saat merokok dan minum alkohol adalah saat subjek diusir dan ditampar oleh saudaranya karena ketahuan memiliki hubungan asmara dengan kekasihnya. Masalah tersebut menjadi titik balik subjek dan membuat subjek menjadi sadar, sampai akhirnya pada saat kuliah semester tiga subjek bertobat, subjek meninggalkan saudaranya laki – laki dan kekasih saudaranya yang telah menjerumuskannya, lalu subjek memutuskan hubungan dan kontak dengan saudaranya laki – laki dan perempuan (kekasih saudaranya) tersebut dengan mengganti nomor *hand-phone* dan men-nonaktifkan seluruh sosial medianya. Harapan subjek setelah berhenti merokok dan minum alkohol adalah subjek bisa berbagi pengalamannya pada orang – orang lain yang memiliki kesalahan yang sama dengan dirinya.

Faktor pendukung resiliensi subjek berasal dari dalam dan luar diri subjek. Dari dalam diri, subjek memiliki hubungan yang intim dengan Tuhan dengan cara berdoa pada Tuhan, mendekatkan diri pada Tuhan, bertobat, memiliki tujuan akan masa depan, tujuan itu membuat subjek semakin asertif dan memiliki prinsip yang kuat untuk menolak ajakan orang lain. Dukungan dari luar diri, subjek mendapat dukungan dari teman organisasinya, keluarga, hidup dilingkungan yang baik yang menjaga dan mengontrol subjek, dan mendapat dukungan dari pemuka agama di gerejanya.

Berikut adalah saran – saran yang dapat diajukan peneliti, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Subjek diharapkan dapat menjaga apa yang sudah didapatkan seperti ketenangan batin, dukungan dari keluarga dan teman – teman subjek. Kemudian subjek pun diharapkan dapat

berbagi pengalamannya untuk orang – orang yang kurang lebih sama dengan subjek.

2. Bagi Keluarga

Bagi keluarga subjek diharapkan agar tetap terbuka memberikan dukungannya kepada subjek agar subjek dapat terus bersemangat menjalani hidup, mampu merasakan bahwa dirinya dicintai dan diperhatikan oleh terdekatnya.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh dan inspirasi bagi masyarakat. Masyarakat yang memiliki pengalaman yang kurang lebih sama dengan subjek diatas dapat menerapkan beberapa hal seperti berpikir positif atau optimis, memiliki tekad yang kuat untuk berhenti, mempunyai keyakinan yang kuat bahwa semuanya mendatangkan kebaikan, mempunyai prinsip yang kuat untuk menolak setiap keinginan untuk mencoba lagi dan ajakan orang lain dan untuk menjadi pribadi yang resilien yang dapat mempermudah masyarakat untuk bangkit dari pengalaman buruk dan menjalani kehidupan sehari – hari dengan lebih baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan kasus yang lebih unik dan di gali secara lebih mendalam. Hal ini dimaksudkan untuk menambah dan memperkaya pengalaman tentang kasus yang tidak lazim yang dapat terjadi kepada masyarakat kepada masyarakat baik pria, wanita, anak – anak, remaja dan dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimi, R. M. (2005). Resiliensi remaja “high-risk” ditinjau dari faktor protektif (studi dikelurahan tanah tinggi di kecamatan johar baru jakarta

- pusat). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Tesis.
- Bernard. (1991). *Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school, and community*. San Francisco: WestEd Regional Educational Laboratory.
- Grotberg, E. H. (1999). *Taping your inner strength: how to find the resilience to deal with anything*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Hawari, Dadang. (1999). *Terapi (detoksifikasi) dan rehabilitas (pesantren) Mutakhir (sistem terpadu) pasien "NAZA" Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif lain*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI PRESS).
- Kurniafitri, Devi. (2015). Perilaku merokok pada perempuan remaja diperkotaan (studi kasus mahasiswi di kota pekanbaru). *Jurnal Sosiologi*, 2, 1-15.
- Muliawan, J. U. (2014). *Metodelogi penelitian pendidikan dengan studi kasus*. Yogyakarta: Gava Media.
- Patterson & Kelleher. (2005). *Resilient school leaders: strategies for turning adversity into achievement*. Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Purhantara, Wahyu. (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk bisnis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Shafira, N. N. A. & Saputra, N. E. (2015). The influence cognitive behavioral therapy to resilience in adolescents at risk. *Jurnal Psikologi*, 3, 13-25.
- Sarwono, Jonathan. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sativa, R. L. (2016). *Hati – hati video musik online bisa picu remaja merokok dan minum alkohol*. Diakses tanggal 27 Juli 2016, dari <http://inet.detik.com/read/2016/01/20/163942/3123024/398/hati-hati-video-musik-online-bisa-picu-remaja-merokok-dan-minum-alkohol>
- Siebert, Al. (2005). *The resilience advantage: Master change, thrive under pleasure, and bounce back from setbacks*. San Fransisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Suyasa & Wijaya. (2006). Resiliensi dan sikap terhadap penyalahgunaan zat (studi pada remaja). *Jurnal Psikologi*, 4, 102-118.